



Ryba Dukana po grecku

★★★★★(1)

25 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

197 kcal / 1 porcję (554 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 35.57 kcal 1.78%	Białko 5.19 g 10.38%	Węglowod. 3.78 g 1.4%	Tłuszcze 0.47 g 0.67%	Błonnik 1.21 g 4.84%	GDA 1.78 %
--	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Filet z mintaja, mrożony - 150g
- Pietruszka, korzeń - 40g
- Marchew - 50g
- Seler korzeniowy - 30g
- Cebula - 80g (sztuka)
- Przecier pomidorowy - 80g (1/3 szklanki)
- Bulion drobiowy z kostki rosółowej - 120g (1/2 szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj wywar według instrukcji na opakowaniu i odmierz odpowiednią ilość.

KROK 2: Warzywa dokładnie umyj i obierz. Cebulę pokrój w półtalarki, warzywa zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wszystko podduś na patelni zalewając bulionem.

KROK 3: Rozmrożoną rybę podsmaż na nałuszczonej patelni lub ugotuj na parze.

KROK 4: Do warzyw dodaj przecier pomidorowy oraz listek laurowy (ewentualnie ziele angielskie), gotuj jeszcze około 10 minut. Dopraw do smaku solą, pieprzem i papryką.

**Możesz od razy podawać lub jako zimną przekąskę.*

Smacznego!

